

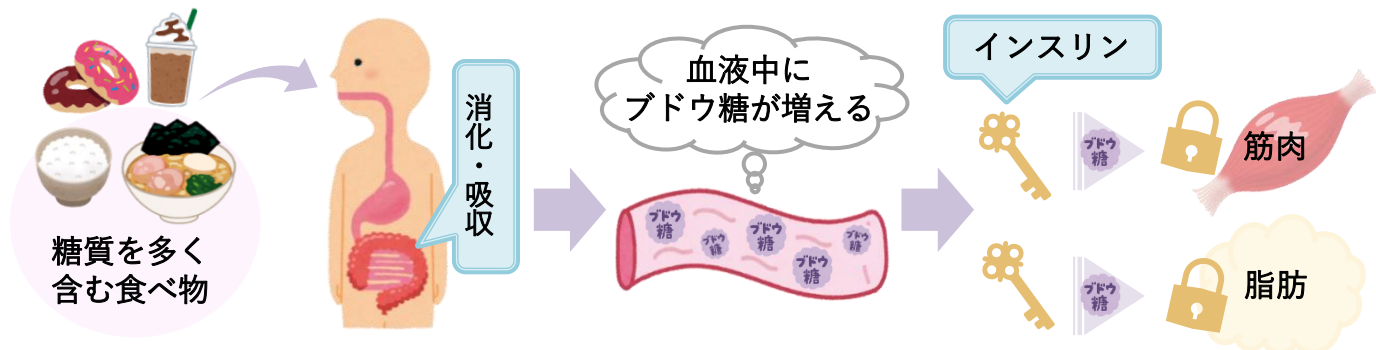
高血糖に気をつけよう！



2月はついついチョコレートを手にとってしまいがちですが…
甘いものの食べ過ぎには注意しましょう。

高血糖とは？

食事で糖質を摂ると、そのほとんどが消化によってブドウ糖となり血液の中に入ります。血液中のブドウ糖(血糖)は、インスリン(ホルモン)により全身の筋肉や脂肪に取り込まれますが、何らかの影響でそれが妨げられ、血液中にブドウ糖が増えすぎると高血糖となります。



高血糖と糖尿病

糖尿病は、インスリンの作用が十分ではなくなり、高血糖が続いてしまう病気です。

主な糖尿病のタイプ

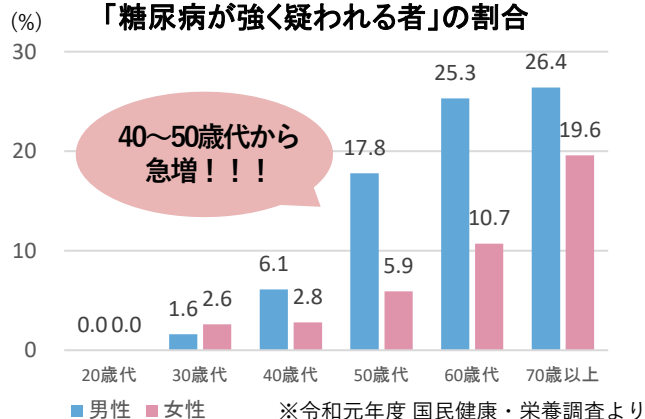
■ 1型糖尿病 ■

インスリンの生産量が少ない

■ 2型糖尿病 ■

インスリンの効果がうすい、
インスリンの分泌が不十分

「糖尿病が強く疑われる者」の割合



生活習慣病として知られる糖尿病は、“2型糖尿病”で、日本人の糖尿病の95%以上が該当します。

Check!

健康診断で糖尿病が疑われる項目は・・・

- 血糖(空腹時) **126mg/dl 以上**
- ヘモグロビンA1c **6.5% 以上**



糖尿病の原因は？

“2型糖尿病”は、遺伝因子とともに生活習慣・外部要因などが関与して発症すると考えられています。

糖尿病危険度チェック

- | | |
|---|---|
| ☐ お腹いっぱい食べることが多い | ☐ 1日の飲酒量は3合以上だ |
| ☐ 食事の時間や回数が不規則 | ☐ 間食をとることがしばしばある |
| ☐ 早食いである | ☐ 休日は家でごろごろしていることが多い |
| ☐ 野菜・きのこ・海藻類をあまり食べない | ☐ 短い距離でも歩くのが面倒だと感じる |
| ☐ 揚げ物やあぶっこいものをよく食べる | ☐ たばこ、加熱式電子たばこを吸う |

糖尿病の合併症

血液中のブドウ糖(血糖)が多い状態が続くと、血管を傷つけ血液の流れが悪くなったり、神経自体を変形させることで、全身に様々な障害が起こります。

細い血管の合併症

糖尿病で起こる特徴的な合併症。

太い血管の合併症

糖尿病があるとより進行しやすい合併症。

その他

感染症等。

認知症

脳梗塞、脳出血

歯周病の悪化

網膜症

心筋梗塞、狭心症

腎症

皮膚の感染

壊疽

神経障害によるもの

顔面神経麻痺、突発性難聴

不整脈

下痢、便秘

しびれ感、感覚麻痺

こむらがえり

糖尿病では、食事制限などの自己管理を求められ、長引く治療がストレスになることなどから、うつ病になりやすいというデータもあります。



高血糖を防ぐ生活習慣

高血糖を防ぐ生活習慣は、糖尿病の予防につながります。

日本人では、痩せていても遺伝等により糖尿病になりやすい場合があるため、肥満や過体重のない人でも注意が必要です。

食事

エネルギーをとりすぎないこと、野菜や海藻などの食物繊維を多くとること、砂糖の入った飲み物を控えることが大切です。

“健康のため”に飲んでいる野菜ジュースや乳酸菌飲料にも砂糖が多く含まれることがあるため、注意しましょう。



運動

食後の運動は、筋肉で糖が消費され、血糖値の上昇が抑えられ、インスリンの効きがよくなります。

飲酒

一日のアルコールの適正量を守りましょう。

平均純アルコール摂取量で
男性1日20g以下・女性1日平均10g以下
(飲酒後に顔の赤くなる人はさらに減らしましょう)

ビール・発泡酒
1本(500ml)

酎ハイ(7%)
1本(350ml)

焼酎(25%)
100ml

※アルコール摂取量20gの目安

禁煙

喫煙は、交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけでなく、インスリンの働きを妨げます。



高血糖を防ぐ生活習慣は、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の予防にも効果的です。できることから取り組んでみましょう！

